

香ばしくて  
おいしい!

わが家のレシピに  
仲間入り

とっても  
簡単♪

# はちかづ キッチン

No. 3

食欲  
アップ!

図 保健総務課 (☎ 829・7771)

協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

表面に味つけ



1人分…174kcal 食塩相当量 0.8g

食欲をそそる

## 鮭のマスタードマヨ焼き

### 材料(4人分)

- 生鮭(切り身) …………… 4切れ(320g)
- a [ 塩 …………… 小さじ1/5
- こしょう …………… 少量
- オリーブ油 …………… 小さじ2
- b [ 粒入りマスタード …………… 大さじ1と1/2
- マヨネーズ …………… 大さじ1と1/2

### 作り方

- ① 鮭にaをふる。フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を皮面から焼く。両面がこんがり焼けたら、皮面を下にしてアルミホイルの上に並べる。
- ② bを混ぜ合わせ、①の上面にぬる。
- ③ オーブントースターに入れ、ぬったソースの表面がこんがりと焼けるまで2分程度焼く。



### 塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



### 表面に味つけしよう!!!

- 舌に当たる表面部分に味つけをすることで、味を感じやすくなるよ。
- 表面をこんがり香ばしく焼くことで、風味が豊かになるよ。

### ねやまるアドバイス



- 鮭にぬるマヨネーズとマスタードは大人と子どもで量を調節しよう。
- レモンをかけるのもおすすめだよ。

ぜひ作ってみて  
ください♪

8ページ「塩をなめるな  
今日から始める適塩生活」も  
要チェック!

